



Санки

Дошкільнята будь-якого віку залюбки катаються на санках, особливо з гірок. Піднімаючись з санками на гірку, дитина отримує певне фізичне навантаження (посилюється обмін речовин, діяльність дихальної та серцево-судинної систем). Спускаючись з гірки, діти привчаються переборювати відчуття страху, набувають вміння володіти собою. Крім того, під час катання на санках дошкільнята вчать дотримуватися певних правил, бути дисциплінованими: спокійно чекають своєї черги, з'їжджають, коли доріжка звільниться.

Цей вид вправ спортивного характеру можна проводити з дітьми молодшого і старшого дошкільноговіку. Спочатку дітей вчать возити санки за мотузку, а потім показують, як треба сідати на них.

Коли діти навчаться кататися на рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. Тоді на території дитячого садка обладнують гірку. Якщо є природна земляна гірка, то на схилі її втоптують сніг і трохи поливають водою.

Дітям 3-4 років дорослий допомагає сісти на санки, а деяким з них – підняти на гірку. Якщо дитина боязка, перед нею на санки сідає сам дорослий. Поступово такі діти стають сміливішими і спускаються з гірки самостійно.

Дошкільнята люблять кататися з гірки, лежачи на санках на животі. Це досить небезпечно. Під час зіткнення можна вдаритися головою або тулубом. Тому не слід дозволяти дітям так кататися. Найзручніше й найбезпечніше – сидіти верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед і тримати натягнуту мотузку в руках.

Якщо під час спуску треба повернути санки на широкому схилі гірки, то опускають ногу на п'яту з того боку, в який треба повернути. Можна застосовувати й інший спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб назад і трохи в той бік, куди їх треба спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санок. Разом з ногами гальмуватимуть і задні кінці полозків.

Катаючись на санках, діти витрачають багато енергії, але так захоплюються, що не помічають втоми. От чому катання з гірки треба регламентувати. Після спуску потрібна коротка пауза (1—1,5 хв) для відпочинку. Підніматися на гірку слід повільно, не бігти, не обганяти інших дітей, дотримуватися своєї черги й чекати, поки попередня дитина не з'їде до кінця схилу.

Забезпечуючи відповідний порядок під час катання, вихователь попереджає дітей, щоб вони не піднімалися по схилу назустріч тим, хто з'їжджає, не перебігали доріжку, коли по ній хтось спускається. Підніматися на гірку тільки по спеціально зробленій для цього доріжці.

Загальна тривалість катання на санках у молодших групах – 40-45 хв, старших — 45-60 хв. Після цього дітям пропонують інші види діяльності. Починаючи з середньої групи, діти люблять катати по рівній місцевості своїх товаришів, везучи санки за мотузку або підштовхуючи їх ззаду. Треба стежити за тим, щоб дитина, старша за віком, або двоє возили тільки одну дитину, а не кілька, і щоб діти частіше мінялися ролями (через кожні 3-5 хв).

Під час катання на санках по рівній місцевості з дітьми старшої та підготовчої до школи груп можна влаштовувати цікаві змагання між окремими дітьми або підгрупами (командами). Наприклад, кілька дітей, спираючись на санки ззаду, за сигналом вихователя намагаються якнайшвидше довести свої санки до прапорця, який поставлено на відстані 8-10 м від стартової риски. В іншому варіанті діти сідають на санчата спиною вперед і, відштовхуючись ногами, просуваються якнайшвидше до

позначеного місця. Вихователь визначає переможців (за правилами естафетних ігор).

Катаючись на санках з гірок, можна виконувати багато цікавих ігрових завдань.

«Підніміть предмет». На середині схилу гірки кладуть предмет (гілочку, шишку, прапорець). Спускаючись з гірки, треба схопити його.

«Сніговик». На схилі гори ставлять сніговика. З'їжджаючи на санчатах, дитина, тримаючи в руці снігову грудку, намагається влучити нею в сніговика.

«Арка». На середині схилу ставлять арку (ворота) з двох-трьох лижних палиць або прутиків. Завдання — проїхати під аркою, не зачепивши її.

«Хто швидше?» Кілька (3-4) дітей сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2-3 кроків. За сигналом вихователя діти одночасно відштовхуються. Переможцем вважається той, хто першим перетне риску, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.

«Хто далі проїде?» Кілька дітей (6-8) по черзі з'їжджають з гірки, а внизу рискою на снігу відмічають місце, де зупинилися санки. Переможцем буде той, хто проїде далі.

«Хто більше збере прапорців». На схилі гірки ставлять 5-6 прапорців на одній лінії на відстані 2-3 кроків один від одного. Дитина, спускаючись з гірки, намагається зібрати якомога більше прапорців. Переможцем вважається той, хто зібрав більше прапорців, 2-3 рази спускаючись з гірки.